

Reisehinweise Iran

Anforderungen: Es wird bei allen Reisen keine besondere körperliche Kondition vorausgesetzt. Die an einzelnen Tagen nicht zu vermeidenden längeren Fahrstrecken (um 400 km) sowie die Anzahl der Besichtigungen erfordern jedoch hie und da etwas Durchhaltevermögen. Ansonsten sind Interesse, Offenheit, Toleranz, Respekt, Gelassenheit und Flexibilität erwünscht.

Einreisebestimmungen: Für eine Einreise in den Iran wird ein Visum benötigt, das in den mindestens noch sechs Monate gültigen Pass (mit mindestens zwei freien Seiten) eingetragen wird. Ca. acht Wochen vor Abreise nehmen wir mit Ihnen Kontakt auf, um Ihnen die aktuellen Informationen für den Visumsantrag mitzuteilen und Ihnen beim Ausfüllen der Formulare behilflich zu sein.

Unterkunft: In den grossen Städten gibt es ein reiches Angebot an Hotels, auch der gehobenen Mittelklasse bis zu Luxushotels, die weitgehend westlichem Standard entsprechen, über Bad und WC verfügen und normalerweise sehr sauber sind. In den kleineren Städten, wo selten bis nie Touristen Halt machen, ist die Auswahl beschränkt. Oft existiert nur eine einzige Unterkunftsmöglichkeit, die für westliche Ansprüche eingerichtet und sauber ist sowie über ein eigenes Bad und WC verfügt.

Essen: Die iranische Küche ist hervorragend, jedoch weder mit der arabischen noch mit der indischen vergleichbar (nicht scharf). Als Vorspeise gibt es oft Suppe, Salate, Yoghurt, frische Zwiebeln, Kräuter sowie Fladenbrot. Zu jeder Hauptspeise gehört lockerer, körniger Reis (oft mit Safran und Berberitzen) mit unterschiedlich zubereiteten Fisch- (u.a. Forellen, Scampi) oder Fleischbeilagen (Steaks/Spiesse vom Rind/Lamm/Poulet) und verschiedenen Saucen, kombiniert mit Gemüse, Kartoffelschnitzen, Kräutern oder Früchten. Ausserdem findet man je nach Region eine grosse Auswahl an Eintöpfen. Als Nachtisch steht ein reiches Angebot an köstlichen, typisch iranischen Süssigkeiten sowie Obst zur Verfügung.

Wegen unserer späten Ankunft im Hotel in Teheran zu Beginn der Reise ist dort kein Abendessen mehr vorgesehen. Im Zimmer stehen jedoch ein Teller mit Obst und Biscuits, Wasserkocher sowie Mineralwasser bereit. Zudem sind im Coffee Shop des Hotels Getränke und Kuchen erhältlich.

Auf unseren Reisen ist Vollpension im Preis inbegriffen. Über Mittag essen wir je nach Gelegenheit in einem Restaurant oder erhalten ein von den Fahrern eingekauftes und zubereitetes Picknick (Brot, Oliven, Tomaten, Käse, Mais, Thonsalat, Obst etc.).

Im Laufe des Morgens und des Nachmittags ist jeweils eine Tee-/Kaffeepause vorgesehen, wo auch Obst und Süssigkeiten offeriert werden.

Für alle Fälle wird trotzdem empfohlen, etwas zum Knabbern dabei zu haben (Nuss- oder Trockenobstmischung, Müsliriegel, dunkle Schokolade, Biskuits).

Getränke: In den grösseren Städten ist das Leitungswasser in der Regel sauber und durchaus trinkbar. Trotzdem ist es empfehlenswert, wegen des Chlorgehalts auf das Trinken von Wasser aus der Leitung zu verzichten. Zum Zähneputzen kann es jedoch ohne Weiteres benützt werden. Mineralwasser in Flaschen ist in unseren Fahrzeugen stets vorrätig und steht à discrétion zur freien Verfügung. Das wichtigste Getränk im Iran ist der Tee (Schwarztee). Zum Essen gibt es Mineralwasser, Limonaden, frisch gepresste Fruchtsäfte, Cola-Getränke, alkoholfreies Bier sowie ein mit Wasser verdünntes Yoghurt-Getränk (Dough). Kaffee ist eher unüblich, wird auf unseren Reisen jedoch stets als

Instant-Kaffee mitgeführt. **Alkohol** ist im Iran streng verboten und darf **keinesfalls** eingeführt und getrunken werden.

Transport: Abgesehen von der Reise auf die Insel Qeshm, wo wir die Strecke von Teheran nach Bandar Abbas im Zug zurücklegen, fahren wir ab/bis Teheran in bequemen Nissan Patrol-Fahrzeugen mit Klimaanlage (max. 3 Reisende plus Fahrer pro Fahrzeug). Der Iran ist ein sehr grosses Land (ca. 40 Mal so gross wie die Schweiz und 4 ½ Mal so gross wie Deutschland), die Entfernungen sind deshalb erheblich. Wir bemühen uns jedoch, auf den längsten Tagesstrecken nicht mehr als 400km zurückzulegen, was mit den Besichtigungen, den Picknicks usw. doch einen ganzen Tag in Anspruch nehmen kann. Zwischendurch gibt es aber auch immer wieder Tage, wo nicht oder nur wenig gefahren wird und wir in erster Linie zu Fuss unterwegs sind (v.a. in den Städten).

Da die Zeitverschiebung zwischen der MEZ und dem Iran nur +2,5 Stunden beträgt und es im Februar/März sowie ab Oktober/November bereits zwischen 17.00 und 18.00 Uhr dunkel ist, werden wir bei längeren Tagesstrecken relativ früh (08.00-09.00 Uhr) aufbrechen, damit wir vor/bei Anbruch der Dunkelheit am Ziel ankommen.

Klima: Das Klima variiert im Iran von Region zu Region sehr stark: Im zentralen Hochland des Iran herrscht ein trockenes Kontinentalklima mit kühlen (im Gebirge kalten) Wintern und heissen Sommern (bis ca. 40°), am Kaspischen Meer ein gemässigttes Klima mit häufigem Regen v.a. im Herbst, am Persischen Golf ein subtropisches Klima mit milden Wintern und feucht-heissen Sommern. Die beste Reisezeit ist deshalb im Frühjahr und Herbst mit Tagestemperaturen zwischen 20 und 30 Grad.

Auf unseren Reisen kann das Wetter demnach im nördlichen Teil Irans etwas wechselhaft sein, in den zentralen und südlicheren Gebieten muss tagsüber aber auch mit relativ hohen Temperaturen gerechnet werden. Nachts kann es v.a. bis März und ab Oktober recht kalt werden. „Zwiebel-Kleidung“ (inkl. Regen- und Kälteschutz) ist deshalb empfehlenswert.

Kleidung: Wir empfehlen, für die Rundreise robuste Kleidung und Schuhe mit einer festen Sohle (Turnschuhe, leichte Wanderschuhe, Sandalen) mitzunehmen. Ausgehkleidung für das Abendessen in besseren Hotels und Restaurants in den Städten ist nicht erforderlich, auf Sauberkeit und etwas Eleganz wird im Iran jedoch grossen Wert gelegt.

Es herrscht islamische Kleiderordnung, d.h.: Frauen und Männer sollten allgemein keine enganliegende, körperbetonte Kleidung tragen (dies gilt bereits während des Fluges mit Iran Air). Die staatliche Kontrolle über die Einhaltung der Kleidungs Vorschriften unterliegt starken Schwankungen, zurzeit ist sie relativ large.

Ansonsten gilt: **Frauen** müssen in der Öffentlichkeit, also z.B. auch in den Restaurants, ein Kopftuch tragen. Ausser in den Moscheen darf dieses auch recht locker umgebunden sein, sodass auch Haare oberhalb der Stirne sichtbar sind. Arme und Beine müssen bedeckt sein. So kann z.B. über langen Hosen entweder eine längere, nicht zu enge, langärmelige Bluse/evt. Pullover (mindestens den Po bedeckend, am besten bis zu den Knien reichend) oder/und über einem T-Shirt eine längere, locker fallende Jacke oder ein leichter Mantel getragen werden. In Moscheen/Mausoleen, wo das Tragen eines Tschadors manchmal Pflicht ist, wird dieser am Eingang gratis zur Verfügung gestellt.

Männer sollten keine Shorts tragen. Krawatten sind eher unüblich.

Verhalten: Generell möchten wir Sie bitten, den Menschen und Ihren Lebenssitten mit grösstmöglichem Respekt zu begegnen. Dazu gehört in erster Linie die Einhaltung der

Bekleidungsvorschriften (siehe Stichwort), aber auch das streng geregelte Verhalten zwischen einander nicht bekannten Männern und Frauen in der Öffentlichkeit. Innerhalb der Familien ist v.a. in den Städten das Verhalten, die Kleidung etc. ähnlich wie bei uns. Es ist aber Tradition, dass gegenüber den Mitmenschen, der Natur und der Umwelt oft viel respektvoller umgegangen wird, als dies bei uns manchmal der Fall ist.

Verhaltensregeln in der Öffentlichkeit:

Männer sollten sich fremden Frauen gegenüber (gilt auch umgekehrt) allgemein zurückhaltend verhalten und bei der Begrüssung das Händeschütteln vermeiden, dies v.a. ausserhalb der Familie und bei streng gläubigen Muslimen. Auf keinen Fall darf in der Öffentlichkeit geküsst werden.

In öffentlichen Verkehrsmitteln in der Stadt, in Warteschlangen etc. bewegen sich nicht verwandte Frauen und Männer oft separat. Auf Überlandfahrten in Bus und Zug, in Sammeltaxis etc. wird auf eine Geschlechtertrennung jedoch oft verzichtet.

Eine weitere wichtige Verhaltensregel besteht darin, sich niemals, besonders aber beim Essen, die Nase laut zu schnäuzen. Entweder wird die Nase dezent mit dem Taschentuch getupft oder man begibt sich zur Toilette.

Wo Teppiche ausgelegt sind, also z.B. in einer Moschee oder in einem Wohnhaus, werden die Schuhe ausgezogen (bitte Socken bereithalten).

Fotografieren und Filmen: Auch beim Fotografieren von Menschen ist im Iran Zurückhaltung und Fingerspitzengefühl geboten, obwohl es sehr oft vorkommt, dass man v.a. von jüngeren Menschen geradezu bestürmt wird und in allen möglichen Gruppenformationen für Fotos posieren muss. Aber trotzdem sollte v.a. bei Portraitaufnahmen immer zuerst um Erlaubnis gefragt werden.

In Museen (ohne Blitz) sowie in Moscheen und Heiligtümern darf in der Regel fotografiert werden. V.a. während der Gebetszeiten sollte man sich jedoch den Gläubigen gegenüber rücksichtsvoll und unauffällig verhalten.

Militärische Objekte (Kasernen, Strassensperren, Militärfahrzeuge, Soldaten), Gebäude mit strategischer Bedeutung (Flughäfen, Bahnhöfe, Öl- und Atomanlagen, Tankstellen, Brücken) sowie öffentliche Gebäude (Polizeiwachen, teilweise Schulen) dürfen **keinesfalls** fotografiert werden.

Es ist empfehlenswert, genügend Speicherkarten und Batterien mitzunehmen, denn es gibt sehr viele Fotomotive und es kann manchmal schwierig sein, solche Dinge im Lande zu erhalten.

Trinkgelder: Iran ist kein „Bakschisch-Land“. Das bedeutet, dass Trinkgelder und Geschenke keineswegs wahllos verteilt werden sollten, sondern nur als Anerkennung für eine erbrachte Leistung dienen oder bei einer Einladung als Gastgeschenk mitgebracht werden.

Im Dienstleistungsgewerbe, also z.B. in Hotels oder für die Fahrer unserer Wagen, sind Trinkgelder hingegen üblich. Es wäre demnach gut, jeweils kleine Trinkgelder (1\$ pro Dienst/Nacht) für die Kofferträger und Zimmermädchen bereitzuhalten. 1\$-Scheine werden bevorzugt, iranisches Geld im Wert von etwa 1\$ wird aber auch gerne angenommen. Für die Trinkgelder der lokalen Reiseleiter in Isfahan und Teheran sowie der Fahrer wird von der iranischen Reiseagentur folgende Empfehlung gemacht: Reiseleiter 6.50 € p.P./Tag, Fahrer 6.00 € p.P./Tag, Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen 2 \$ p.P./pro Fahrt.

Geld: Bei Ankunft am Teheraner Flughafen oder am folgenden Tag haben wir die erste Gelegenheit, Geld zu wechseln. Die iranische Währungseinheit ist der Rial, im Alltag wird

jedoch oft der Preis in der alten Währungseinheit Tuman angegeben (1 Tuman = 10 Rial). Es gibt Banknoten zu 10'000, 5'000, 1'000, 200 und 100 Rial. Im Frühjahr 2018 erhielt man für 1 CHF = 42'928 Rial, für 1 Euro = 49'481 Rial sowie für 1 \$ = 42'490 Rial. Durch die Auswirkungen der US-Politik gegenüber dem Iran mit den verschärften Sanktionen verlor die Währung jedoch schnell und massiv an Wert, sodass im Oktober 2018 für 1 Euro etwa 140'000 Rial ausbezahlt wurden.

Die Lebenshaltungskosten im Iran liegen nach wie vor unter mitteleuropäischem Niveau, sodass wir für den Kauf von Souvenirs etc. nicht mehr als 50.- bis 100.- CHF/EUR/Dollar wechseln müssen. Für grössere persönliche Einkäufe in den Bazars (v.a. in Isfahan) kann nach wie vor auch in Dollar oder in Euro bezahlt werden. Kreditkarten werden offiziell nicht anerkannt. Die iranischen Geschäftsleute wissen diese Einschränkungen bei teureren Einkäufen jedoch oft zu umgehen (z.B. über Dubai), sodass das Mitnehmen einer Kreditkarte empfehlenswert ist. Vorsichtshalber sollte das Geld im Brust-/Bauchbeutel aufbewahrt werden, obwohl wir bisher keinerlei schlechte Erfahrungen gemacht haben.

Einkäufe: Für das Land typisch sind vor allem: geknüpft und gewobene Teppiche, bemalte Holz- oder Kartonkästchen (Lackkästchen), kleine Teller, Schalen u.a. aus Metall mit Emaille-Malereien, handbedruckte Tischdecken, Seidentücher und -decken, Schmuck, Keramik- und Porzellangeschirr, Miniaturmalereien, bemalte Fliesen, Pistazien, Safran, Süssigkeiten usw.. Falls wir unterwegs nicht das Passende finden, haben wir am letzten Tag unserer Reise in Teheran beim Besuch des kleinen Tajrish-Bazars nochmals eine Gelegenheit zum Einkaufen. Antiquitäten dürfen nicht exportiert werden.

Gesundheitsvorsorge: Impfungen sind keine erforderlich. Ggf. sollte an eine Auffrischung der Polio- und Tetanusimpfung sowie an eine Hepatitis- und Diphtherieimpfung gedacht werden. Die Gefahr einer Ansteckung mit Malaria besteht in den von uns besuchten Gebieten nicht. Empfehlenswert sind die Mitnahme von Sonnenschutz-, Schmerz-, Fiebersenkungs-, Durchfall-, Insektenschutzmittel, evt. Nasen- und Augengel. Weitere Fragen richten Sie bitte an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke. Die Gesundheitsversorgung im Iran ist v.a. in den Städten sehr gut. Bei gesundheitlichen Problemen kann ohne Weiteres ein gut ausgebildeter, Englisch oder Deutsch sprechender Arzt gerufen werden, bei Bedarf ist aber auch ein Besuch in einem gut ausgestatteten Spital möglich. Die Behandlung muss immer bar bezahlt werden.

Versicherungen: Eine weltweit gültige Kranken- und Unfallversicherung ist für den Erhalt eines Visums für den Iran obligatorisch. Zudem muss eine Reise- und Annullationsversicherung abgeschlossen werden.

Zollbestimmungen: Zollfrei darf die übliche Menge an Tabak eingeführt werden (Zigaretten von über 200 Stück müssen deklariert werden). Die Ein- und Ausfuhr von Waffen, Alkohol (auch alkoholhaltige Süssigkeiten), Betäubungsmittel, Schweinefleisch sowie von Zeitschriften/Büchern/Kassetten/Videos mit Abbildungen von leicht bekleideten oder nackten Frauen etc. ist hingegen streng verboten. Antiquitäten (älter als 80 Jahre) dürfen nicht ausgeführt werden, ausserdem Devisen im Wert von über 1'000.- US-Dollar. Pro Jahr dürfen pro Person höchstens zwei sechs Meter lange oder ein zwölf Meter langer Teppich ausgeführt werden.

Elektrizität: Die Spannung beträgt 220 Volt. Die in der Schweiz üblichen Stecker (zweipolig) passen meist.

Telekommunikation und Internet: Das Telefon- und Handynetz ist im ganzen Land auf einem guten technischen Standard. Nationale und internationale Gespräche sowie SMS nach Europa funktionieren normalerweise problemlos. In den meisten Hotels ist WLAN verfügbar. Allenfalls ist die Geschwindigkeit etwas reduziert. Gewisse ausländische Webseiten sind gesperrt.

Stand: November 2018

www.iranreisen.ch